

Der Hessische Fachverband für Karate e.V. lädt ein zum:

Frauenlehrgang 2024

Selbstbehauptung und Wehrhaftigkeit

&

FASZI(E)Nation: Bewegung und Entspannung

09.11.2024 in Rödermark

**ANFÄNGERINNEN
WILLKOMMEN**

10:00	Begrüßung
10:05 - 12:05	Hannes Marb (Selbstbehauptung und Wehrhaftigkeit)
12:05 - 12:30	Pause
12:30 - 14:30	Daniela Metje-Arras (FASZI(E)Nation)
Anschließend	Ausklang



Hannes Marb

u.a. 2 DAN Jiu-Jitsu
Entwickler des DSS (Defense Senior Systems)

Daniela Metje-Arras

CIRCL™-Instructor,
zert. Faszientrainerin,
Entspannungs- und
Achtsamkeits-Trainerin



Ort: Karate Dojo Dietzenbach e.V.
Stützpunkt Rödermark
Messenhäuser Str. 36,
63322 **Rödermark**



Lehrgangsgebühr: keine

Veranstalter: Hessischer Fachverband für Karate e.V.
vertreten durch HfK-Frauenreferentin

Kontakt: Anna Polanska
HfK-Frauenreferentin
frauen@karate-hessen.de



Der Veranstalter und Ausrichter lehnen eine Haftung jeglicher Art ab.

Mit der Teilnahme erklären sich damit einverstanden, dass Bilder und Videos für die Pressearbeit verwendet werden dürfen.